

からだを たのしく うごかしませんか

健康増進エクササイズ B



無理やりからだを動かすことよりも
まずは楽しくからだを動かしてみませんか
毎日続けることも大事ですが
週一ぐらいでちょっと動かしてみようが
気楽じゃ ないですか

日程 2023 年

1月: 18日、25日

2月: 1日、8日、15日、22日

3月: 1日、8日

毎週水曜日 全8回

午前9時30分～11時

※11時～11時30分は片づけ・清掃時間となります

第1回目は体力測定を行います。結果は最終回まで
にお渡します

応募方法

往復はがきの往信欄に

- ① 講座名 ②ご住所 ③お名前・ふりがな
④年齢 ⑤電話番号 を明記して

11月17日から11月28日(必着)で
お送りください

応募者多数の場合は抽選になります

対象

市内在住の60歳以上、
全8回受講できる方で、過去に
この講座を受講したことがない方

募集人数

15名

参加費

無料

持ち物

動きやすい服装、室内用運動靴、
タオル、靴袋(レジ袋可)、飲料水

お問い合わせ・申し込み先

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町825-1

老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘 担当:野村

電話 045-985-6323

新型コロナウイルスの感染状況により、中止または延期する場合がございます。